

Dorothea Pfeiffer-Will

Logopädin | Stimm- Sprach- Sprechtherapie |
Lese- Rechtschreibförderung

Dr. med. Petra Zieriacks

Kinderheilkunde und Jugendmedizin | Naturheilverfahren

Dr. med. Mahnaz Gürtler

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Psychotherapie

Mundmotorische Übungen für zuhause

Wichtig ist, dass diese Übungen von Ihnen und Ihrem Kind mit Spaß und Freude durchgeführt werden!

In Ruhe ist die gesunde Atmung eine Nasenatmung. Die Lippen sind dann geschlossen und die Zungenspitze liegt innerhalb des Mundes am oberen Gaumen.

Wenn Ihr Kind ständig mit offenem Mund atmet oder die Zunge zwischen den Zähnen liegt, kann dies zu einer gestörten Mundmotorik führen. Besteht diese über einen längeren Zeitraum, können als Folge Aussprachestörungen oder Zahnfehlstellungen entstehen. Eine permanente Mundatmung sollte vom Kinderarzt oder Hals-Nasen-Ohren-Arzt untersucht werden.

Zu Hause können von Ihnen unterstützend Lippen- und Zungenübungen durchgeführt werden, damit Ihr Kind genügend Muskelspannung aufbauen kann, um die Lippen zu schließen. Weiterhin kann die Beweglichkeit der Zunge gestärkt werden. Eine gute Zungenbeweglichkeit mit ausreichender Muskelspannung ist für die Kieferentwicklung und für die Sprachentwicklung wesentlich.

Wir schlagen vor, dass Sie etwa 4-5 mal pro Woche einzelne Übungen durchführen. Die Übungszeit sollte etwa 10 Minuten betragen. Viele unserer Vorschläge lassen sich aber auch in den Alltag einbauen und sind dann für Ihr Kind gar keine speziellen „Übungen“. Wenn Ihr Kind seine Mitarbeit verweigert, sprechen Sie uns bitte an. Bitte machen Sie alle Übungen gemeinsam mit dem Kind. Dann sind Sie ein Modell für Ihr Kind.

Wir hoffen, dass Sie für sich eine geeignete Möglichkeit finden, die Förderung in Ihren Alltag einzubauen.

Lippenübungen

Pusteübungen mit:

(Ihr Kind soll die Luft normal einatmen, kein starkes Einziehen der Luft!!!)

Tempotaschentuch

- eine einzelne Lage eines Taschentuchs wird über das Gesicht gelegt (Kopf dabei etwas in den Nacken) und hoch pusten = fliegender Teppich
- die Tempolage an einem Zipfel festhalten und als Fahne im Wind fliegen lassen

Kerzen

- flackern lassen, auspusten
- aus verschiedenen Entfernungen auspusten
- drei Teelichter stehen nebeneinander, nur eins soll ausgepustet werden
- Teelichter im Wasser als beleuchtete Schiffe umherpusten, wobei die Kerze möglichst nicht ausgehen soll

Watte

- Fußballfeld aufmalen oder mit Tesafilm aufkleben und die Watte als Fußball benutzen
- durch Straßen pusten (aus Klötzen/aufmalen ..)
- bestimmte Ziele treffen (roter Legostein, Playmobilmännchen ...)

beim Baden

- blubbern mit oder ohne Strohhalm
- Gummitiere pusten
- Segelschiffe aus Papier oder Korken pusten, dabei kann auch ein Sturm aufkommen

Dorothea Pfeiffer-Will

Logopädin | Stimm- Sprach- Sprechtherapie |
Lese- Rechtschreibförderung

Dr. med. Petra Zieriacks

Kinderheilkunde und Jugendmedizin | Naturheilverfahren

Dr. med. Mahnaz Gürtler

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Psychotherapie

Andere Lippenübungen mit:

Stift

- halten zwischen Nase und Oberlippe / gestülpte Lippen (z.B. beim Vorlesen); Vorsicht, dass sich mit dem Stift niemand verletzt

Salzstangen

- die Salzstangen werden quer oder längs zwischen den Lippen (nicht mit den Zähnen) gehalten
- Salzstange ohne Hände essen, nur ein kurzes Stück in den Mund schieben, dann mit Hilfe der Lippen und Zunge die Salzstange aufessen

Strohalm

- Generell aus einem Strohalm trinken, die Lippen umschließen dabei fest den Halm. Das Trinken kann auch ohne zusätzliches Festhalten des Strohalmes geschehen.

In bestimmten Situationen können ältere Kinder lernen, immer häufiger an die geschlossenen Lippen zu denken: (Beim Autofahren, beim Vorlesen, beim Kassette hören....) Kurze freundliche Erinnerungen von Ihnen unterstützen Ihr Kind.

Zungenübungen:

Lippenablecken:

- Lassen Sie Ihr Kind Essensreste von den Lippen ablecken. Kreisförmige Bewegungen der Zunge ergeben sich vielleicht auch in anderen Situationen (nach dem Zähneputzen o.ä.)

Brausepulver/Kakaopulver/Puderzucker

- Brausepulver hinterlässt einen prickelnden Geschmack auf der Zunge, so wird sich das Kind seiner Zunge bewusst
- ebenso geeignet sind Kakaopulver, Puderzucker o. ä.
- die Zungenspitze - mit dem Pulver darauf - tanzt zuerst hin und her, man zeigt sich gegenseitig die Zunge, bevor die Brause geschluckt wird

Schnalzen

- wie ein Pferd galoppieren, im Trab gehen, ganz langsam gehen

Balancieren

- auf die Zunge Rosinen, Haferflakes o.ä. legen und dann die gestreckte Zunge bewegen; die Bewegungen können sein: Zunge raus und rein, links und rechts ; zu Beginn evtl. kleinere Bewegungen.

Der Förderung der Mundmotorik dienen auch alle Beschäftigungen, die feinmotorische Leistungen erfordern wie:

- kneten, schneiden
- mit Fingerfarben malen, überhaupt malen
- Perlen auffädeln, mit Bausteinen, Lego o. ä. spielen

Viel Spaß!

